

DISEÑO DE ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS EN LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DEL SEDENTARISMO

Trabajo de grado para obtener

Especialista en Pedagogía de la Lúdica

Fundación Universitaria Los libertadores

Gabriel Mauricio De Oro Páramo, Hernando Alfonso Gómez Álvarez & Reyes Manuel Sierra

Julio

Mayo 2016.

Copyright © 2016 por Gabriel Mauricio De Oro Páramo, Hernando Alfonso Gómez Álvarez &
Reyes Manuel Sierra Julio.

Todos los derechos reservados.

DEDICATORIA

Los autores dedican este trabajo, especialmente a Dios,

A sus familiares,

A la institución educativa en la que trabajan

y a la comunidad educativa de la Institución Educativa Policarpa

Salavarrieta

Gabriel Mauricio

Hernando Alfonso Gómez

Reyes Manuel

RESUMEN

El Trabajo de grado titulado “Diseño de estrategias pedagógicas en la prevención y control del sedentarismo, en grado 10° de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta de Montería”, parte del sedentarismo como problema fundamental del mundo contemporáneo, que se asocia al ocio, el confort y la tecnología. El sedentarismo tiene graves repercusiones en la salud humana y, en este caso, en la salud de los jóvenes de décimo grado de la institución educativa.

El sedentarismo es un problema de salud social contemporáneo que afecta también a las escuelas.

En el proyecto se buscó el diseño de estrategias pedagógicas para la prevención y control del sedentarismo ajustadas a las condiciones del entorno y las necesidades del medio, para ser aplicadas en la institución; y se justifica por la importancia del desarrollo de una educación integral que enfrente especialmente los graves problemas contemporáneos que afectan la juventud, en este caso el sedentarismo combinado con el uso de tecnología, que cada vez más impide el movimiento, la lúdica y la recreación asociada al movimiento.

Es importante la práctica educativa, especialmente asociada a la educación física, porque desde esta área se pueden generar procesos transversales para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Desde este punto de vista el proyecto se fundamenta en la visión teórica de la educación física y de la lúdica y busca beneficiar inicialmente a los estudiantes de grado decimo de la institución y a largo plazo a todos los estudiantes del colegio, para replicarse en otras instituciones educativas de la ciudad, como un modelo demostrativo.

Palabras clave. Sedentarismo, proyecto educativo, recreación, lúdica.

ABSTRACT

Degree work entitled “Design teaching strategies in the prevention and control of physical inactivity in 10th grade of School Policarpa Salavarrieta, Monteria”, Part of sedentary lifestyles as a fundamental problem of the contemporary world, which is associated with leisure, comfort and technology. Sedentary lifestyle has serious impacts on human health and, in this case, the health of young people of tenth grade school.

A sedentary lifestyle is a contemporary social health problem that also affects schools.

In the project design teaching strategies for the prevention and control of physical inactivity, teaching strategies adjusted to the environmental conditions and the needs of the environment, to be applied in the institution sought; and is justified by the importance of developing a comprehensive education that faces particularly serious contemporaneous problems affecting youth, in this case the combined sedentary lifestyle with the use of technology, which increasingly prevents movement, the leisure and recreation associated movement.

Educational practice is important, especially related to physical education, because from this area can be generated transverse processes to improve the quality of life of students.

From this point of view the project is based on the theoretical vision of physical education and recreational and seeks initially benefit sophomores of long-term institution for all college students, to replicate in other educational institutions city, as a demonstration model.

Keywords. Sedentary lifestyle, educational project, recreation, leisure

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|----|
| Capítulo 1. Una cultura contra el sedentarismo..... | 12 |
| Capítulo 2. Por una cultura del movimiento | 14 |
| Capítulo 3. El proceso de investigación..... | 26 |
| Capítulo 4. Operación Mover | 37 |
| Capítulo 5. Conclusiones y recomendaciones | 59 |
| Referencias Bibliográficas | 60 |
| Anexos..... | 63 |

LISTA DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Conocimiento sobre sedentarismo..... | 29 |
| Tabla 2. Actividades físicas realizadas por los estudiantes..... | 30 |
| Tabla 3. Tipo de actividad física realizada..... | 31 |
| Tabla 4. Frecuencia de actividad física..... | 32 |
| Tabla 5. Conocimiento enfermedades asociadas al sedentarismo..... | 33 |
| Tabla 6. Orientación de los alumnos sobre sedentarismo..... | 34 |
| Tabla 7. La educación física orienta sobre sedentarismo..... | 35 |
| Tabla 8. Taller 1 de evaluación de la condición física..... | 39 |
| Tabla 9. Diario de campo del taller N° 1 - Evaluación de la condición física..... | 41 |
| Tabla 10. Taller N° 2 Sedentarismo..... | 43 |
| Tabla 11. Diario de campo del taller N° 2 de sedentarismo..... | 45 |
| Tabla 12. Taller N°3 estilos de vida Saludable..... | 47 |
| Tabla 13. Diario de campo del taller N° 3 - Estilos de vida saludable..... | 49 |
| Tabla 14. Taller No 4 – Actividad física y salud..... | 51 |
| Tabla 15. Diario de campo del taller N° 4 - actividad física y salud..... | 53 |

| | |
|---|----|
| Tabla 16. Taller N° 5 - Interés y motivación por la práctica de la educación física recreación y deporte..... | 55 |
| Tabla 17. Diario de campo del Taller N° 5 - Interés y motivación por la práctica de la educación física recreación y deporte..... | 57 |
| Tabla 18. Cronograma de actividades..... | 63 |

LISTA DE GRÁFICOS

| | |
|---|----|
| Gráfico 1. Encuesta realizada a los estudiantes..... | 28 |
| Gráfico 2. Conocimiento sobre sedentarismo..... | 29 |
| Gráfico 3. Actividades físicas realizadas por los estudiantes..... | 30 |
| Gráfico 4. Tipo de actividad física..... | 31 |
| Gráfico 5. Frecuencia de actividad física..... | 32 |
| Gráfico 6. Conocimiento enfermedades asociadas al sedentarismo..... | 33 |
| Gráfico 7. Orientación de los alumnos sobre sedentarismo..... | 34 |
| Gráfico 8. La educación física orienta sobre sedentarismo..... | 35 |

LISTA DE IMÁGENES

| | |
|---|----|
| Imagen 1. Logo Operación Mover..... | 37 |
| Imagen 2. Aplicación de encuestas..... | 65 |
| Imagen 3. Aplicación de encuestas | 65 |
| Imagen 4. Actividad 1 para combatir el sedentarismo..... | 66 |
| Imagen 5. Actividad 2 para combatir el sedentarismo | 66 |
| Imagen 6. Actividad 3 para combatir el sedentarismo | 67 |

Capítulo 1.

UNA CULTURA CONTRA EL SEDENTARISMO

El mundo de hoy se encuentra inmerso en una sociedad de consumo, donde ver televisión, usar del celular, entrar a internet, el uso de los videojuegos, las compras y pagos a través de la red, el uso las escalera eléctricas y de los ascensores entre otros, son las actividades que se realizan de forma regular, dejando de lado al ejercicio físico y todos sus beneficios; además del alto consumo de carbohidratos, bebidas azucaradas, golosinas y comidas rápidas, las cuales presentan exceso de grasas y calorías convirtiéndonos en una sociedad donde la mayoría de las enfermedades son producidas por el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios.

Esta realidad la viven nuestros niños y jóvenes quienes el sedentarismo y el mundo moderno les ocasionan deterioro potencial de su salud, ocasionando el aumento de la obesidad en infantes y jóvenes, quienes proporcionalmente adquieren enfermedades productos de sus hábitos inadecuados.

Este hecho también se hace evidente en la comunidad educativa de la Institución educativa Policarpa Salavarrieta de la ciudad de Montería, especialmente en los estudiantes de grado decimo, razón por la cual se plantea el siguiente interrogante

¿Se pueden prevenir y controlar los riesgos del sedentarismo, a partir del diseño pedagógico y la aplicación de estrategias físicas en las estudiantes de grado décimo de la I.E. Policarpa Salavarrieta?

Partiendo de este interrogante se hace necesario el diseño de estrategias pedagógicas para la prevención y el control del sedentarismo en la IE Policarpa Salavarrieta, como estrategia que coadyuve al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes de la institución educativa.

En este sentido este proyecto se justifica por la importancia del desarrollo de una educación integral que enfrente especialmente los graves problemas contemporáneos que afectan la juventud, en este caso el sedentarismo, que cada vez más impide el movimiento, la lúdica y la recreación asociada al movimiento.

Es importante que la práctica educativa, asociada a la educación física, genere procesos transversales para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes.

Desde este punto de vista el proyecto se fundamenta en la visión teórica de la educación física y de la lúdica y busca beneficiar inicialmente a los estudiantes de grado decimo de la institución y a largo plazo a todos los estudiantes del colegio, para replicarse en otras instituciones educativas de la ciudad, como un modelo demostrativo.

Capítulo 2.

POR UNA CULTURA DEL MOVIMIENTO

Este proyecto se fundamenta en los principios básicos del área de Educación Física, la Recreación y Deporte, debido a la transformación y las exigencias que el mundo moderno y la sociedad hacen a la educación, como factor de cambio en pro de una vida y un futuro mejor.

En Colombia estas orientaciones se rigen a partir de la Ley 115 de 1994 o ley general de educación y sus normas reglamentarias generando cambios sustanciales en las formas de pensar y actuar para direccionar el camino hacia la formación integral.

Por tal razón y para optimizar las acciones desarrolladas desde el área de educación física, el Ministerio de Educación Nacional a través de la resolución 2343 de 1996 conceptualiza las dimensiones corporal y lúdica y construye los lineamientos curriculares ofreciendo a los docentes de esta área una ruta para la planificación y ejecución de su trabajo en el aula.

De acuerdo con la Ley 115 de 1994, en su artículo 23 contempla la obligatoriedad del área de educación física, recreación y deportes debido a su importancia y trascendencia en la labor educativa

(MEN, 1994)

El área de educación física, recreación y deporte, realiza aportes significativos a la formación integral de los estudiantes, debido a su carácter lúdico, recreativo y extramural

coadyuvando en diferentes situaciones que afectan a la comunidad estudiantil; problemas relacionados con la autoestima, los hábitos inadecuados de salud y el sedentarismo se contrarrestan a través de las acciones formativas que fundamentan el desarrollo del área de educación física.

Desde un punto de vista integrador, el área se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. No se trata de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación pues desde el punto de vista educativo, ellos son pilares y se integran en la educación física. A ella corresponde ubicarlos unas veces como medios, otras como fines, otras como prácticas culturales. Por lo tanto cuando se habla de educación física, desde la perspectiva de formación humana y social, están contenidos el deporte y la recreación, si bien cada uno puede jugar funciones distintas en el proceso de formación. Mientras que la recreación es un principio esencial, permanente y fundante de la educación física, el deporte es una práctica cultural que puede caracterizarse como medio o como fin, de acuerdo con el contexto y el significado educativo que se le asigne. El énfasis en los procesos de formación y el desarrollo de competencias, asigna al deporte, la recreación, el juego, la gimnasia y otras manifestaciones de la cultura física el carácter de prácticas culturales que pueden ser medios, objetos, actividades o fines de la acción educativa en donde la multiplicidad y la interrelación son constantes.

(MEN, 2000)

A través del tiempo la educación física ha cambiado su objeto: “originalmente, en los tiempos antiguos, la Educación Física, consistía en gimnasia para aumentar la fuerza,

agilidad, flexibilidad y resistencia. Los griegos consideraban al cuerpo humano como un templo que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y funcionalidad del cuerpo (Ramirez, 2011, p. 23).

Posteriormente, se abandonaba la gimnasia estructurada y los ejercicios corporales en favor de los deportes.

Hoy en día los juegos que fomentan la competición y estimulan la conducta deportiva se usan a menudo como medio para posibilitar a los estudiantes la comprensión y la práctica de las habilidades físicas de modo que eleven su nivel de salud y bienestar. También requieren la cooperación entre los miembros para aprender y se consideran adecuados para potenciar las habilidades del trabajo en equipo y una parte muy importante de la educación.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) considera los programas de Educación Física como una parte importante de su misión y discrimina los siguientes enfoques históricos básicos:

El enfoque militar (1940): en este enfoque el docente actúa como conductor directo y único de la clase, se fundamenta en la uniformidad de movimientos, Marchas y evoluciones, ejercicios de orden y control, rigidez para el trabajo.

El enfoque deportivo (1970): en este enfoque prima el desarrollo y Trabajo de fundamentos deportivos y se auxilia de los juegos pre deportivos, su finalidad es la competencia y la detección de talentos deportivos.

El enfoque psicomotriz (1974): este enfoque surge a partir de un trabajo terapéutico y se integra a la teoría de la Educación Física, relación indisociable entre el desarrollo psíquico y motor, además se encuentra estructurado por objetivos y unidades, el enfoque psicomotriz centra su trabajo sobre el equilibrio y la coordinación óculo-manual y óculo-pedica.

El enfoque orgánico funcional (1988): este enfoque busca el trabajo coordinado entre órganos, aparatos y sistemas, utilizando las habilidades físicas como eje rector y principal componente generador de cualquier dinámica del ser humano, utiliza actividades de apoyo, permanentes y complementarias. El enfoque orgánico funcional se relaciona directamente con el sedentarismo ya que se busca el fortalecimiento de las capacidades físicas a través de actividades y métodos que propendan al fortalecimiento de la salud y la calidad de vida.

Debido las características y particularidades de esta investigación, el tema que orienta y fundamenta este estudio el sedentarismo, ya que se relaciona principalmente con las formas modernas de vida.

La organización mundial de la salud en el año 2002 lo definió como la poca agitación o movimiento. En términos de gasto energético se considera una persona sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no gasta un 10% de la energía que gasta en reposo.

Autores como Varela, Duarte, Salazar, Lema, & Tamayo (2011), afirman que, uno de los problemas mundiales más importantes es el sedentarismo debido a sus afectaciones sobre la salud. En este sentido es labor del docente de educación física propender por mitigar esta problemática, desarrollando en los estudiantes acciones formativas y de mantenimiento de la salud y la calidad de vida

En América latina tres cuartos de la población tiene un estilo de vida sedentario, esto aumenta a medida que avanza la edad.

El sedentarismo físico también se conoce como la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas y sociales. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Asimismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema preocupante en los países desarrollados, al igual que el sedentarismo.

Las consecuencias pueden ser muchas, pero las más notables pueden ser las siguientes:

- Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.
- Debilitamiento óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis que es que los huesos dejan de ser compactos y debilitan la estructura humana.

- Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardiacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.
- Menstruación a temprana edad
- Problemas de espalda que generan dolores frecuentes.
- Propensión a desgarros musculares.

El sedentarismo también es considerado como la falta de actividad física regular definida como: Menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana.

Partiendo de la idea anterior surge el siguiente interrogante:

¿Cuál es entonces la actividad física recomendada para evitar el sedentarismo?

En este sentido, Pintanel & Capdevila (1999) recomiendan practicar actividad física moderada, no competitiva, donde prime el disfrute la lúdica y la recreación. Este tipo de actividad es la mas acorde para motivar a las personas sedentarias dado su alto contenido de participación y regocijo por la actividad.

El sedentarismo hace más propensas a las personas a enfermar y adquirir más tempranamente signos de envejecimiento. A la vez, este estilo de vida en "cámara lenta" conduce al sobrepeso, potenciando las posibilidades de morbilidad y mortalidad en el hombre. Si bien todo ello es un obstáculo en la salud de las personas jóvenes y en edad productiva, más complicado es el cuadro desde que se ha alcanzado una expectativa de vida promedio de 85 años.

El sedentarismo es entonces una forma de vida que va en contra de la vida misma del ser humano.

Al llevar una vida físicamente activa se producen numerosos cambios que resultan benéficos tanto para la parte física como para la parte psicológica y por ende para la salud:

Algunos de estos beneficios son:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- Disminuye el riesgo de padecer Diabetes no insulino dependiente.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer (colon, mama).
- Mejora el control del peso corporal.

El ejercicio físico

Este se define como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física.

Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. De este movimiento resulta un gasto energético que se suma al del gasto del metabolismo basal. Hablamos de deporte cuando la actividad es reglada y competitiva.

Una persona en buena forma física es la que se desenvuelve diariamente con vigor y diligencia, sin fatiga excesiva y con energía para hacer actividades.

Sedentarismo: sinónimo de deterioro

La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a la actividad física posterior cayendo así en un círculo vicioso. A su vez, la proporción de grasa es cada vez mayor en relación con los demás tejidos, aunque no necesariamente haya aumentado de peso, debido a la disminución de la masa muscular.

Si una persona que realiza un trabajo sedentario (como estar sentado frente a una computadora) corre o camina unos kilómetros sin haber realizado un entrenamiento previo, pasará los días siguientes con dolores y molestias. Lo mismo ocurre cuando se comienza a practicar una actividad física (Medina, 2010)

El sedentarismo acarrea también disfunciones orgánicas: estreñimientos, várices, propensión a la inflamación de los órganos abdominales (provocada por distensión de los músculos debilitados de la pared abdominal), sensación de fatiga.

Muchos dolores de espalda que no tienen origen en traumatismos o enfermedades se deben a la debilidad de los músculos de esa zona, que se contractura de forma casi permanente. A menudo, el simple esfuerzo de mantener erguida la espalda representa para el sedentario una exigencia mayor de la que sus músculos son capaces de soportar. (Medina, 2010, P. 22)

Cuando se lleva una vida sedentaria, el esqueleto se vuelve frágil y débil y pierde paulatinamente su aptitud para cumplir funciones más allá de los movimientos rutinarios. Medina plantea que el hueso, “contrariamente a lo que se cree, es un tejido muy activo: a lo largo de toda su vida modifica su estructura interna según los requerimientos de resistencia y tensiones a los que se ve sometido” (Medina, 2010, P. 31).

Los hábitos de vida inadecuados (consumo excesivo de grasas, azúcares, alcohol y tabaco) acompañados de la falta de actividad física saludable propenden al desarrollo de múltiples enfermedades caracterizadas por el aumento de la presión arterial, la obesidad y la diabetes

Estos hábitos de vida afectan la calidad de vida de las personas, su salud e incluso las relaciones interpersonales.

Por su parte, el colectivo de investigadores UDS (2011) afirma que, aunque el ejercicio regular no cura todas las enfermedades este fomenta y mejora la capacidad respiratoria, la flexibilidad, la fuerza, la velocidad y la agilidad; además mejora la capacidad de trabajo, la autoestima y la prevención de enfermedades adquiridas por el sedentarismo. Es entonces la actividad sirve como una poderosa herramienta que mejora la condición física, la salud y la vida.

En el sedentarismo donde prima la no realización de ejercicio físico, sin embargo es un factor que se puede modificar, parte del cambio de estilo de vida del individuo, variando hábitos adquiridos. En la escuela la labor del docente de educación física debe ser intervenir ante la identificación del sedentarismo debido al riesgo potencial que implica en la calidad de vida y en la salud de los estudiantes

En el mundo cada año mueren 5,1 millones de personas por el consumo de tabaco. Otros tres millones mueren por enfermedades asociadas a la ingesta excesiva de alcohol y 2,8 millones, por causas atribuibles al sobrepeso y la obesidad. Son estas cifras las que han llevado a grandes campañas de concientización y preocupación por parte de las autoridades de salud a nivel mundial, regional y en cada uno de los países. Sin embargo, sobre el sedentarismo, que mata todos los años a 5,3 millones de personas en el mundo, no existe el mismo nivel de conocimiento ni de preocupación.

(Yañez, 2015, P. 45).

En Chile, el 82,7% de la población se declara sedentaria, según la Encuesta Nacional 2012 de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población Chilena de 18 años y más realizada por la U. de Concepción.

La falta de actividad física está relacionada con la mayoría de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles y son un factor de riesgo para el cáncer, la diabetes, enfermedades asociadas al corazón y a los accidentes cerebrovasculares.

El Colegio Americano de Medicina Deportiva recomienda que el ejercicio sea parte del tratamiento de todas estas enfermedades y que la falta de él, se considere una enfermedad. ¿Por qué? Al realizar ejercicio se mejora el metabolismo de la glucosa, porque la actividad muscular que se produce ayuda a que el azúcar de las comidas ingrese a las células. También se gastan más energía, por lo que se disminuye la acumulación de grasas que más tarde podrían favorecer la presencia de coágulos, hígado graso, altos niveles de colesterol en la sangre” (Yañez, 2015, P. 27).

A nivel nacional autores como Vidarte, Vélez, & José (2012), realizan un importante análisis de el sedentarismo y las enfermedades crónicas que ocasionan en este grupo poblacional. Dada la complejidad del sedentarismo y su relación con otros hábitos poco saludables, la actividad física debe ser la alternativa que fundamente soluciones para mejorar la salud y la vida.

En el trabajo de grado para optar el título de Especialista en Pedagogía de la Recreación Ecológica, realizado por (Bolaños, 2007) titulado “EL PROBLEMA DEL SEDENTARISMO EN LA VEREDA LA CASTELLANA DEL MUNICIPIO DE VILLAGARZÓN” tiene como

objetivo direccionar actividades para combatir el sedentarismo en el municipio de Villagarzón en el putumayo.

En la institución educativa Policarpa Salavarrieta se observa apatía en la mayor parte de las alumnas del grado 10 “A” estos hechos se evidencian al momento de realizar actividades físicas, donde priman las excusas y el poco interés por la realización de ejercicios y actividad física, este hecho además es una constante en su rutina diaria ya que tampoco realizan actividad física en sus hogares y manifiestan que presentan una alimentación donde abunda el alto consumo de carbohidratos, azúcares y grasas saturadas,

Cabe resaltar que aunque la mayoría de las estudiantes son conocedoras de que el sedentarismo contribuye a acentuar los efectos de otros factores de riesgo como la obesidad, la hipertensión o el colesterol, y que por el contrario, está demostrado que la actividad física y el ejercicio, colaboran tanto en el mantenimiento del peso como en el control de las cifras de tensión arterial y colesterol, no se motivan a desarrollar ningún tipo de actividad física.

Autores como Tovar, Gutiérrez, Ibáñez, & Felipe (2008) afirman que, el sedentarismo es la base para la obesidad y esta se relaciona directamente con el poco tiempo para la realización de actividad física debido a que el tiempo se utiliza en actividades sedentarias.

Por tal razón se hace necesario el diseño de estrategias pedagógicas en la prevención y el control del sedentarismo para que estas estudiantes puedan mejorar sus hábitos de salud y su calidad de vida a través de actividades que promuevan ejercicio físico, la recreación y las actividades lúdicas.

Capítulo 3.

EL PROCESO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación que se abordara para el desarrollo del proyecto es cualitativo, ya que tiene en cuenta actividades generadas desde las diferentes actividades por los sujetos involucrados en la investigación. En este caso las cualidades de los aspectos relacionados con la motricidad y el movimiento de los estudiantes, a partir de diversos procesos.

El grupo investigador tomo como línea de investigación la pedagogía didáctica e infancia, para abordar la investigación.

A través de la investigación cuantitativa, se opta por un enfoque descriptivo, que muestra una visión de acontecimientos, describe situaciones, determina fenómeno y busca detallar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades. Además propicia la reflexión, el análisis y el estudio profundo sobre una situación relevante. Las técnicas están articuladas al proceso de descripción, interpretación, mediante la observación

La observación es un proceso cuya función primera e inmediata es recoger información sobre el objeto que se toma en consideración. Esta información recogida implica una actividad de codificación: la información bruta seleccionada se traduce mediante un código para ser transmitida a alguien (Postic & Ketele, 1988, P.17).

El investigador observa los fenómenos tal y como ocurren naturalmente y se sumerge en él a través de una propuesta de intervención.

En este sentido, y teniendo en cuenta el tiempo en el cual se debe desarrollar la propuesta investigativa, se observa que el enfoque se ajusta a los intereses del proyecto, lo hace interesante en la medida en que todo se hace de forma conjunta y de cierta manera rápida.


El desarrollo de la intervención ayuda a generar un cambio de mentalidad en la Institución, y a la vez promueve el conocimiento y una mayor integración entre los participantes del proyecto, que en este caso serían un número considerable de la población.

En consecuencia se proyecta una investigación cualitativa y descriptiva, que tiene como objeto de estudio la comunidad de estudiantes décimo grado de la I.E Policarpa Salavarrieta de Montería, 100 estudiantes de dos cursos: 49 niñas y 51 varones; con edades entre los 15 y los 17 años, todos de hogares de estratos 1 y 2 de los barrios aledaños. Para la investigación se utilizó una encuesta. Este procedimiento se utiliza para recolectar información mediante la opinión de sujetos (Hernández, Fernández, & Baptista, 1997)

En el análisis de los datos se utilizaron los valores tabulados de la encuesta realizada a los estudiantes utilizando procedimientos estadísticos como la frecuencia y el porcentaje para la tabulación y análisis de la información.

A continuación el grafico 1, muestra la encuesta realizada a los estudiantes.

Gráfica 1. Encuesta realizada a los estudiantes.

 **Los Libertadores**
Fundación Universitaria

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES
ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA DE LA LÚDICA
PROYECTO: DISEÑO DE ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS FÍSICAS EN LA PREVENCIÓN Y CONTROL DEL SEDENTARISMO. ALUMNAS
GRADO DIEZ INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLICARPA SALAVARRIETA, MONTERÍA

EL PROYECTO SE ENFOCA EN MEJORAR TU SALUD Y ESTILO DE VIDA POR TAL RAZON TE AGRADEZCO QUE CONTESTES LA SIGUIENTE ENCUESTA MUY SINCERAMENTE

1- SEGÚN LAS SIGUIENTES OPCIONES ¿QUE SABES DEL SEDENTARISMO? (CONTESTA UNA SOLA, MARCANDO CON UNA X EL CUADRO VACIO)

| | | | |
|---|---|----------------------------|------------------------------------|
| A- ACCION DE CAMINAR, TROTAR, CORRER, RAPTAR. | B- NO REALIZAR ACTIVIDAD FISICA, NO EJERCITARSE | C- PROBLEMAS DE MOTRICIDAD | D- EJERCITAR EL CUERPO DIARIAMENTE |
|---|---|----------------------------|------------------------------------|

2-¿ REALIZAS ACTIVIDAD FISICA DURANTE LA SEMANA?

| | | | |
|----------|-----------|------------|-----------------|
| A- NUNCA | B- AVECES | C- SIEMPRE | D- CASI SIEMPRE |
|----------|-----------|------------|-----------------|

3- ¿QUE TIPO DE ACTIVIDAD FISICA REALIZAS?

| | | | |
|--------------------------|--------------------|------------------|---------------|
| A-CAMINAR, TROTAR CORRER | B-PRACTICO DEPORTE | C-IR AL GIMNASIO | D- NO REALIZO |
|--------------------------|--------------------|------------------|---------------|

4- EN RELACIÓN A TU RESPUESTA ANTERIOR ¿CON QUE FRECUENCIA REALIZAS ACTIVIDAD FISICA?

| | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------|
| A- 5 A 7 VECES SEMANALES | B- 3 A 4 VECES SEMANALES | C- 1 A 2 VECES SEMANALES | D- NO REALIZO |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------|

5- ¿CONOCES ENFERMEDADES QUE SE PRODUCEN POR SER UNA PERSONA SEDENTARIA?

| | |
|-------|-------|
| A- SI | B- NO |
|-------|-------|

6- ¿HAS RECIBIDO ORIENTACIONES SOBRE LO QUE ES EL SEDENTARISMO Y SUS CAUSAS?

| | |
|-------|-------|
| A- SI | B- NO |
|-------|-------|

7- ¿RECIBES EN LAS CLASES DE EDUCACION FISICA LA ORIENTACION ADECUADA PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO?

| | | | |
|----------|-----------|------------|-----------------|
| A- NUNCA | B- AVECES | C- SIEMPRE | D- CASI SIEMPRE |
|----------|-----------|------------|-----------------|

Fuente: elaboración propia

De la aplicación de instrumentos- encuesta se obtuvieron los siguientes resultados:

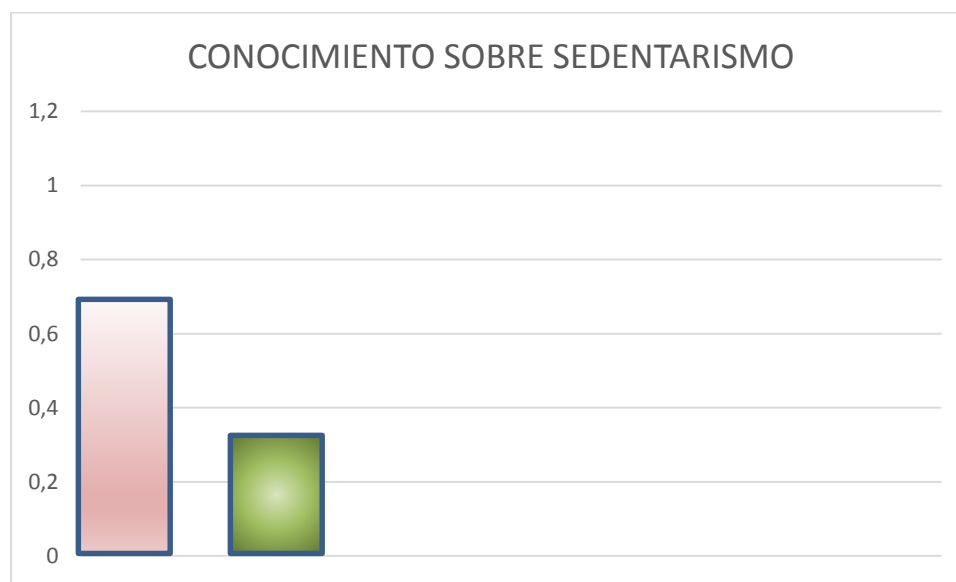
A continuación la tabla 1 y el grafico 2, muestra el conocimiento sobre sedentarismo que tienen los estudiantes.

Tabla 1. Conocimiento sobre sedentarismo

| Conocimiento sobre Sedentarismo | frecuencia | Porcentaje (%) |
|--|-------------------|-----------------------|
| NO CONOCE | 69 | 69% |
| SI CONOCE | 31 | 31% |
| Total | 100 | 100 |

Fuente: investigadores. Encuesta

Grafico 2. Conocimiento sobre sedentarismo



Fuente: investigadores. Encuesta

El 70%, desconoce lo relacionado con el sedentarismo, luego el primer problema es ignorancia sobre el tema.

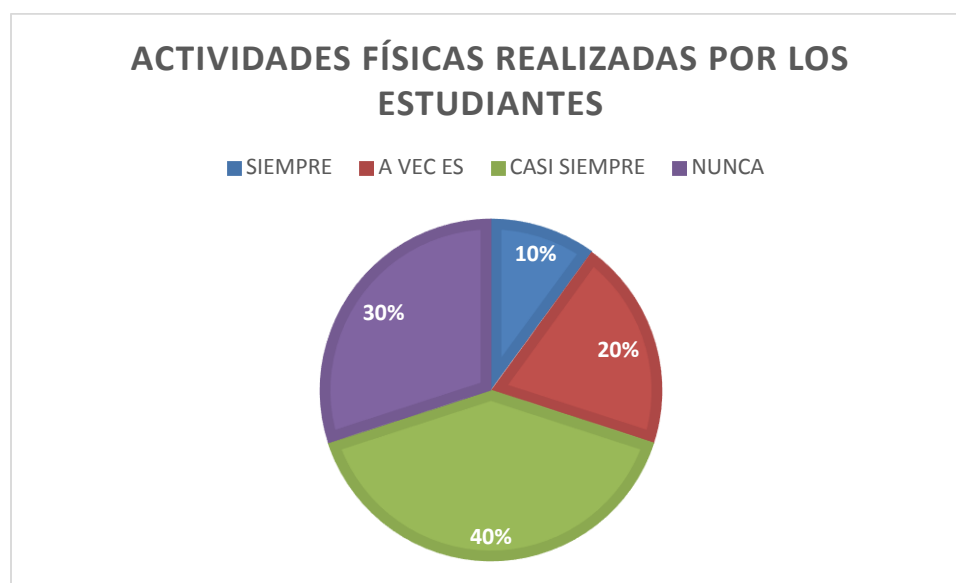
A continuación la tabla 2 y el grafico 3, muestran las actividades físicas realizadas por los estudiantes

Tabla 2. Actividades físicas realizadas por los estudiantes

| Actividad física | Frecuencia | Porcentaje (%) |
|---------------------|------------|----------------|
| Nunca | 40 | 40% |
| a veces | 20 | 20% |
| siempre | 10 | 10% |
| casi siempre | 30 | 30% |
| total | 100 | 100 |

Fuente: investigadores. Encuesta

Grafico 3. Actividades físicas realizadas por los estudiantes



Fuente: investigadores. Encuesta

El 60% de los estudiantes no realiza actividades físicas que le permita controlar el sedentarismo, demostrando que es un problema endémico adolescente.

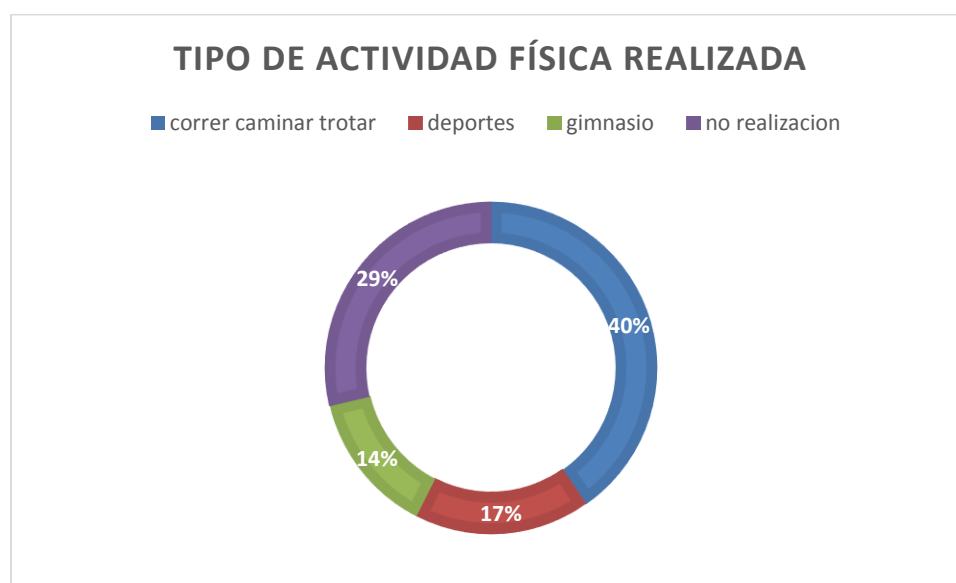
A continuación la tabla 3 y el grafico 4 muestran el tipo de actividad física realizada

Tabla 3. Tipo de actividad física realizada

| Tipo de Actividad Física | Frecuencia | Porcentaje (%) |
|---------------------------------|-------------------|-----------------------|
| Correr, caminar, trotar | 40 | 40 |
| deportes | 17 | 17 |
| gimnasio | 14 | 14 |
| no realización | 29 | 29 |
| Total | 100 | 100 |

Fuente: investigadores. Encuesta

Grafico 4. Tipo de actividad física



Fuente: investigadores. Encuesta

Dentro de los que realizan actividades físicas se dedican a caminar, deportes y gimnasio, con una gran mayoría de la primera opción.

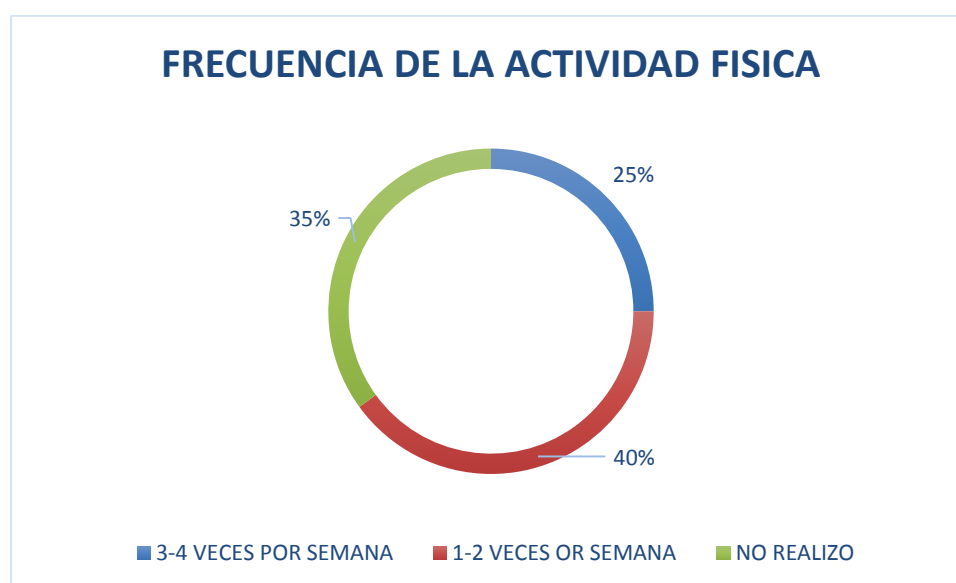
A continuación la tabla 4 y la gráfica 5 muestran la frecuencia que tienen los estudiantes al realizar actividad física

Tabla 4. Frecuencia de actividad física

| Frecuencia de actividad física | Frecuencia | Porcentaje (%) |
|---------------------------------------|-------------------|-----------------------|
| 3-4 veces por semana | 25 | 25% |
| 1-2 veces por semana | 40 | 40% |
| No realiza actividad física | 35 | 35% |
| Total | 100 | 100 |

Fuente: investigadores. Encuesta

Gráfico 5. Frecuencia de actividad física



Fuente: investigadores. Encuesta

Dentro del 65% que realiza alguna actividad física, la mayoría solo lo realiza de una a dos veces por semana.

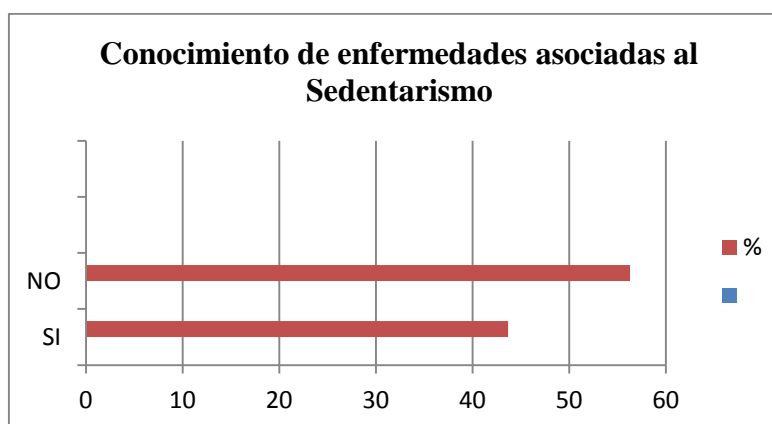
A continuación la tabla 5 y la gráfica 6 muestran el Conocimiento enfermedades asociadas al sedentarismo

Tabla 5. Conocimiento enfermedades asociadas al sedentarismo

| Conoce enfermedades asociadas al sedentarismo | Frecuencia | Porcentaje (%) |
|--|-------------------|-----------------------|
| SI | 58 | 58 |
| NO | 42 | 42 |
| total | 100 | 100 |

Fuente: investigadores. Encuesta

Gráfico 6. Conocimiento enfermedades asociadas al sedentarismo



Fuente: investigadores. Encuesta

El 58% de los estudiantes desconoce las enfermedades vinculadas con el sedentarismo lo que confirma el problema de ignorancia.

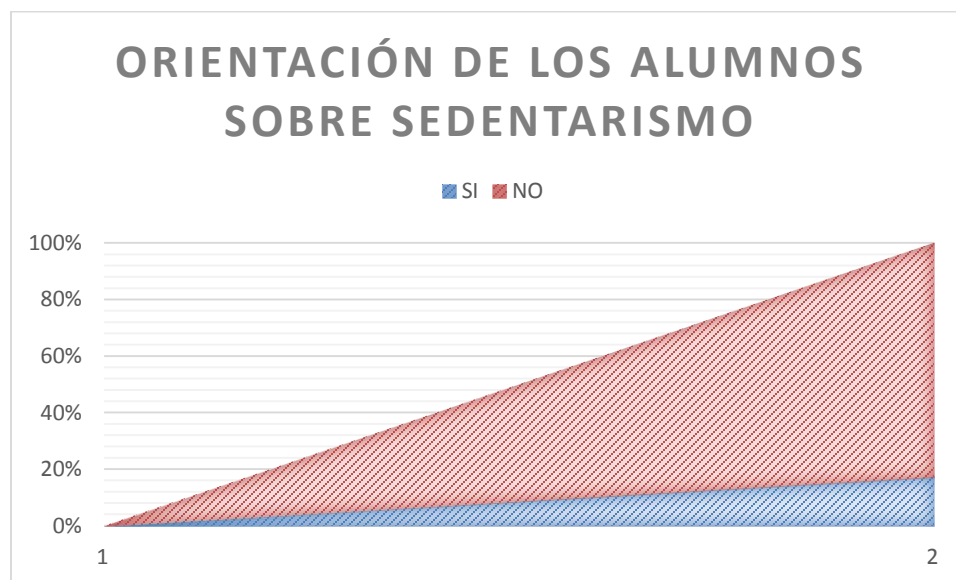
A continuación la tabla 6 y la gráfica 7 muestran la orientación de los alumnos sobre el sedentarismo.

Tabla 6. Orientación de los alumnos sobre sedentarismo

| Orientación sobre sedentarismo | Frecuencia | Porcentaje (%) |
|---------------------------------------|-------------------|-----------------------|
| SI | 15 | 15% |
| NO | 85 | 85% |
| total | 100 | 100 |

Fuente: investigadores. Encuesta

Gráfico 7. Orientación sobre sedentarismo



Fuente: investigadores. Encuesta

El 85% de estudiantes nunca ha recibido orientación sobre los problemas del sedentarismo.

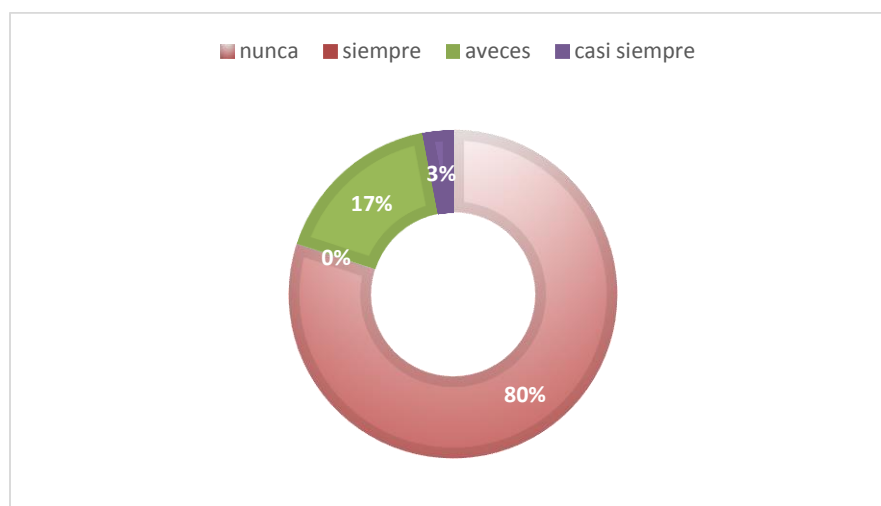
A continuación la tabla 7 y el grafico 8 muestran la opinión de los estudiantes en la pregunta ¿la educación física orienta sobre sedentarismo?

Tabla 7. La educación física orienta sobre sedentarismo

| La E.F orienta sobre Sedentarismo | Frecuencia | Porcentaje (%) |
|--|-------------------|-----------------------|
| Nunca | 80 | 80 |
| A veces | 17 | 17 |
| Siempre | 0 | 0 |
| Casi siempre | 3 | 3 |
| Total | 100 | 100 |

Fuente: investigadores. Encuesta

Grafico 8. La educación física orienta sobre sedentarismo



Fuente: investigadores. Encuesta

De igual forma, normalmente en la mayoría de casos la educación física no es utilizada para este tipo de orientaciones.

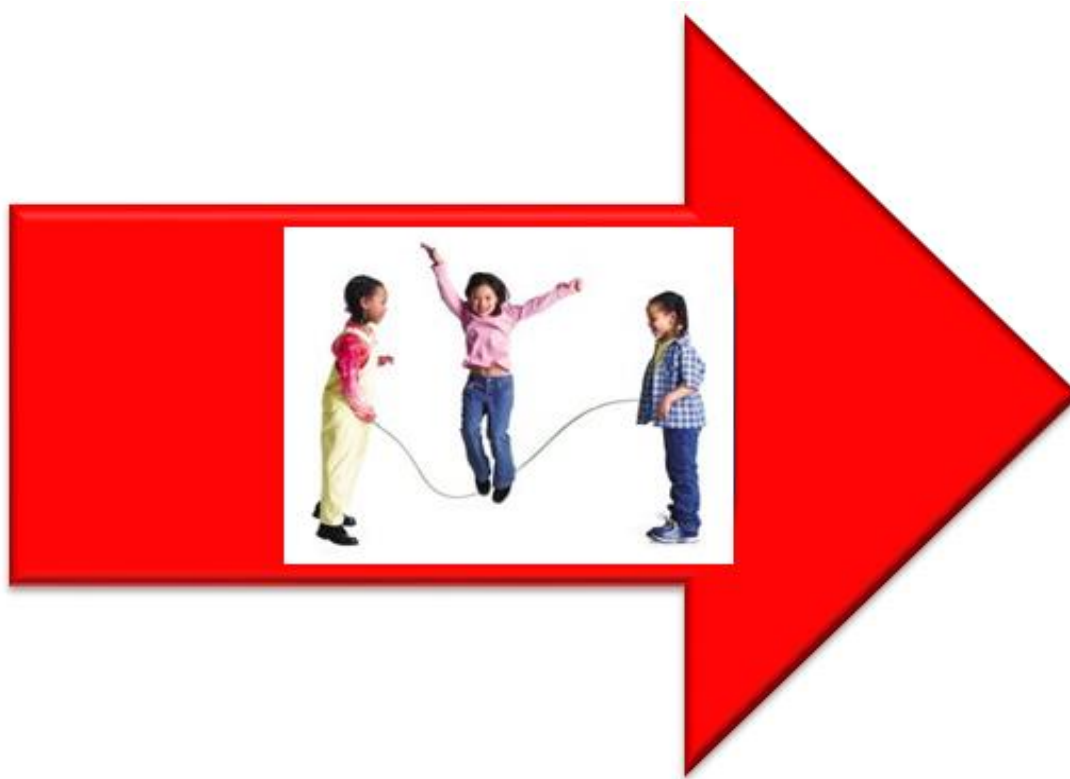
Partiendo de los resultados anteriores se evidencia la falta de conocimiento y de motivación que tienen los estudiantes para realizar actividad física los recursos y la mala orientación como factores influyentes para acrecentar el sedentarismo se hace necesario crear una estrategia que ayude a combatir este flagelo y a reaccionar de forma positiva para contrarrestar este gran problema.

CAPITULO 4.

OPERACIÓN MOVER

A continuación la imagen 1 muestra el logo de operación mover

Imagen 1. Logo Operación Mover



Fuente: elaboración propia.

TITULO: OPERACIÓN MOVER

DESCRIPCIÓN

El proyecto de intervención se tituló “operación mover” y parte del sedentarismo como problema fundamental del mundo contemporáneo y de la institución educativa en particular, especialmente en la educación media, para este caso en el décimo grado. Es un proyecto que busca desde la escuela y a través de acciones pedagógicas enfrentar graves problemas que afectan la salud de los estudiantes.

JUSTIFICACIÓN

Al ver la apatía por parte de la comunidad educativa de la institución educativa Policarpa Salavarrieta para realizar actividades físicas y ver cómo crece el problema del sedentarismo, nace la preocupación por parte del grupo investigador y propone el programa “operación mover” como estrategia para combatir este flagelo.

OBJETIVO

Disminuir el sedentarismo en estudiantes de grado decimo de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta.

ESTRATEGIAS

El proyecto se desarrolla a través de talleres

ACTIVIDADES

A continuación la tabla 8 muestra el taller 1 de evaluación de la condición física

Tabla 8. Taller 1 de evaluación de la condición física

| TALLER N° 1 | | |
|---|--|--|
| EVALUACION DE LA CONDICION FISICA. | | |
| FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES | | |
| Especialización en Pedagogía de la Lúdica | | |
| PROYECTO: diseño de estrategias pedagógicas en la prevención y control del sedentarismo en alumnas grado 10 de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta, de la ciudad de Montería | | |
| RESPONSABLES: De Oro Paramo Gabriel Mauricio, Gómez Álvarez Hernando Alfonso, Sierra Julio Reyes Manuel | | |
| Fecha: 4 noviembre 2015 | Grupo Observado: Grado 10 | |
| Lugar: I. E. Policarpa Salavarrieta | Duración: 2 horas | |
| Objetivo: Conocer las características físicas de las alumnas de grado 10 de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta | | |
| ACTIVIDAD | | |
| 1ra. Parte: se darán recomendaciones e instrucciones generales que le permitan conocer y | 2da.Parte: Aplicación de los test de fuerza, velocidad, resistencia y de caracterización física | 3ra parte: análisis de los resultados |

administrar cada uno de los

test.

Valoración por criterios

| Conducta observada | Si | No | Comentarios |
|--------------------|----|----|-------------|
|--------------------|----|----|-------------|

Captaron el mensaje del

Realizaron

Hicieron

Expresaron

Fuente: elaboración propia

A continuación la tabla 9 muestra el diario de campo del taller N° 1- evaluación de la condición física.

Tabla 9. Diario de campo del taller N° 1 - Evaluación de la condición física.

| DIARIO DE CAMPO | |
|--|---|
| TALLER N° 1 | |
| EVALUACION DE LA CONDICION FISICA. | |
| FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES | |
| Especialización en Pedagogía de la Lúdica | |
| PROYECTO: diseño de estrategias pedagógicas en la prevención y control del sedentarismo en alumnas grado 10 de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta, Montería | |
| RESPONSABLES: De Oro Paramo Gabriel Mauricio, Gómez Álvarez Hernando Alfonso, Sierra Julio Reyes Manuel | |
| Fecha: 4 noviembre 2015 | Grupo Observado: Grado 10 |
| Lugar: I. E. Policarpa Salavarrieta | Duración: 2 horas |
| Variable: Seguimiento a los estudiantes, conocer el nivel físico teniendo en cuenta resultado de los test. | Descripción de la observación: Realizar correctamente los test y pruebas independientemente de su nivel o capacidad. |
| Aspectos positivos: disposición para realizar la prueba de manera eficiente. | Aspectos negativos: falta de conocimiento teórico de los parámetros de la prueba. |
| Comentarios: por medio de los test conocemos las capacidades reales de cada estudiante y sus características físicas, permitiendo realizar comparaciones y clasificar de acuerdo a los resultados | |

Conclusiones: construir un buen estado de salud conlleva a desarrollar las capacidades físicas de forma sistemática y organizada, de aquí la importancia de valorar antes de iniciar cualquier programa de actividad física y salud.

Fuente: elaboración propia

A continuación la tabla 10 muestra taller N° 2 de sedentarismo

Tabla 10. Taller N° 2 Sedentarismo.

| TALLER N°2 | | | |
|---|----|---|-------------|
| SEDENTARISMO | | | |
| FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES | | | |
| Especialización en Pedagogía de la Lúdica | | | |
| PROYECTO: diseño de estrategias pedagógicas en la prevención y control del sedentarismo en alumnas grado 10 de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta, de la ciudad de Montería | | | |
| RESPONSABLES: De Oro Paramo Gabriel Mauricio, Gómez Álvarez Hernando Alfonso, Sierra Julio Reyes Manuel | | | |
| Fecha: 4 noviembre 2015 | | Grupo Observado: Grado 10 | |
| Lugar: I. E. Policarpa Salavarrieta | | Duración: 2 horas | |
| Objetivo: Conocer las características físicas de las alumnas de grado 10 de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta | | | |
| ACTIVIDAD | | | |
| 1ra. Parte: Se realizaran charlas formativas sobre el Sedentarismo, sus causas, consecuencias y como prevenirlo | | 2da.Parte: Luego de realizada las charlas, se realizarán propuestas activas que permitan a los participantes tener bases para prevenir el sedentarismo | |
| Recursos: proyector, parlantes, computador, conos, colchonetas, pitos, balones, bastones. | | | |
| Valoración por criterios | | | |
| Conducta observada | Si | No | Comentarios |
| Captaron el mensaje del | | | |

Realizaron

Hicieron

Expresaron

Fuente: elaboración propia

A continuación la tabla 11 muestra el diario de campo del taller N° 2 de sedentarismo

Tabla 11. Diario de campo del taller N° 2 de sedentarismo.

| | |
|--|---|
| DIARIO DE CAMPO | |
| TALLER N°2 | |
| SEDENTARISMO | |
| FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES | |
| Especialización en Pedagogía de la Lúdica | |
| PROYECTO: diseño de estrategias pedagógicas en la prevención y control del sedentarismo en alumnas grado 10 de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta, de la ciudad de Montería | |
| RESPONSABLES: De Oro Paramo Gabriel Mauricio, Gómez Álvarez Hernando Alfonso, Sierra Julio Reyes Manuel | |
| Fecha: 11 noviembre 2015 | Grupo Observado: Grado 10 |
| Lugar: I. E. Policarpa Salavarrieta | Duración: 2 horas |
| Variable: Ejecución, control y evaluación de los ejercicios que nos permiten controlar sedentarismo. | Descripción de la observación: Establecer rutinas de ejercicios para combatir el sedentarismo, Las causas sus consecuencias y cómo prevenirlo. |
| Aspectos positivos: La disposición para realizar las actividades. | Aspectos negativos: Desconocimiento de los beneficios que se obtiene de la práctica de la actividad física. |
| Comentarios: concientizar a la población estudiantil de la importancia de la actividad física practicada regularmente nos permite disminuir los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares y disminución de la obesidad. | |

Conclusiones: Construir un buen estado de salud conlleva a tener buenos hábitos físicos, el taller permite dar pautas para mejorar la calidad de vida motivando a la práctica de la actividad física y las consecuencias del sedentarismo.

Fuente: elaboración propia

A continuación la tabla 12 muestra el taller N°3 estilos de vida saludable.

Tabla 12. Taller N°3 estilos de vida Saludable.

| TALLER N° 3 | | | |
|---|----|----------------------------------|-------------|
| ESTILOS DE VIDA SALUDABLE | | | |
| FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES | | | |
| Especialización en Pedagogía de la Lúdica | | | |
| PROYECTO: diseño de estrategias pedagógicas en la prevención y control del sedentarismo en alumnas grado 10 de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta, de la ciudad de Montería | | | |
| RESPONSABLES: De Oro Paramo Gabriel Mauricio, Gómez Álvarez Hernando Alfonso, Sierra Julio Reyes Manuel | | | |
| Fecha: 4 noviembre 2015 | | Grupo Observado: Grado 10 | |
| Lugar: I. E. Policarpa Salavarrieta | | Duración: 2 horas | |
| Objetivo: Desarrollar charlas formativas que ayuden a los participante a tener estilos de Vida saludables. | | | |
| ACTIVIDAD | | | |
| 1ra. Parte: Se realizaran charlas formativas sobre: Estilos de vida saludable, Consejos para llevar un estilo de vida saludable, Hábitos saludables | | | |
| 2da.Parte: Luego de realizada la charla, se formaran grupos para socializar los temas y aporten su punto de vista de lo expuesto | | | |
| Recursos: proyector, parlantes, computador. | | | |
| Valoración por criterios | | | |
| Conducta observada | Si | No | Comentarios |
| Captaron el mensaje del | | | |

Realizaron

Hicieron

Expresaron

Fuente: elaboración propia

A continuación la tabla 13 muestra el diario de campo del taller N° 3 - Estilos de vida saludable

Tabla 13. Diario de campo del taller N° 3 - Estilos de vida saludable.

| DIARIO DE CAMPO | |
|---|--|
| TALLER N° 3 | |
| ESTILOS DE VIDA SALUDABLE | |
| FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES | |
| Especialización en Pedagogía de la Lúdica | |
| PROYECTO: diseño de estrategias pedagógicas en la prevención y control del sedentarismo en alumnas grado 10 de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta, de la ciudad de Montería | |
| RESPONSABLES: De Oro Paramo Gabriel Mauricio, Gómez Álvarez Hernando Alfonso, Sierra Julio Reyes Manuel | |
| Fecha: 4 de febrero de 2016 | Grupo Observado: Grado 10 |
| Lugar: I. E. Policarpa Salavarrieta | Duración: 2 horas |
| Variable: Como lograr hábitos saludables, que sucede con mi estilo de vida y que son estilos de trabajo saludable. | Descripción de la observación: a través de los videos, charlas y conferencias, se observó ejemplos de estilos de vida saludable, teniendo en cuenta pautas para la vida diaria y laboral. |
| Aspectos positivos | Aspectos negativos |
| Las alumnas identificaron que es el autocuidado y la relación con los estilos de vida saludable. | Poco conocimiento sobre el autocuidado y la importancia de los buenos hábitos para conservar la salud y prevenir el sedentarismo. |
| Comentarios: los talleres fueron muy importantes, porque nos permitieron obtener las bases teóricas para construir estilos de vida saludable desde todos los ámbitos. | |

Conclusiones: los estudiantes se pudieron plantear preguntas sobre su estilo de vida saludable y establecer parámetros que le van a permitir mejorar su autocuidado con buenos hábitos de movimiento, recreación y alimentación.

Fuente: elaboración propia

A continuación la tabla 14 muestra el taller No 4 - Actividad física y salud

Tabla 14. Taller No 4 – Actividad física y salud

| | |
|---|----------------------------------|
| TALLER N° 4 | |
| ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD | |
| FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES | |
| Especialización en Pedagogía de la Lúdica | |
| PROYECTO: diseño de estrategias pedagógicas en la prevención y control del sedentarismo en alumnas grado 10 de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta, de la ciudad de Montería | |
| RESPONSABLES: De Oro Paramo Gabriel Mauricio, Gómez Álvarez Hernando Alfonso, Sierra Julio Reyes Manuel | |
| Fecha: 8 de marzo de 2016 | Grupo Observado: Grado 10 |
| Lugar: I. E. Policarpa Salavarrieta | Duración: 2 horas |
| Objetivo: incrementar la actividad física en la IE como parte fundamental de los hábitos saludables | |
| ACTIVIDAD | |
| 1ra. Parte: Se realizaran charlas formativas sobre: Actividad física como prevención de enfermedades, Pasos para cuidar tu salud a través de la actividad física, Recomendaciones de ejercicios por intensidad | |
| 2da. Parte: Toma de presión arterial antes de la actividad y después, Circuito de patrones básicos de locomoción (caminar, trotar, correr, saltar, lanzar) | |
| Recursos: proyector, parlantes, computador, lazos, pitos, ula ula, balones, bastones, conos | |
| Evaluación: Se realizará durante la actividad teniendo en cuenta el trabajo, su participación y análisis por medio de la siguiente tabla de valoración por criterios. | |

| Valoración por criterios | | | |
|--------------------------|----|----|-------------|
| Conducta observada | Si | No | Comentarios |
| Captaron el mensaje del | | | |
| Realizaron | | | |
| Hicieron | | | |
| Expresaron | | | |

Fuente: elaboración propia

A continuación la tabla 15 muestra el diario de campo del taller N° 4 - actividad física y salud

Tabla 15. Diario de campo del taller N° 4 - actividad física y salud.

| DIARIO DE CAMPO | |
|---|--|
| TALLER N° 4 | |
| ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. | |
| FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES | |
| Especialización en Pedagogía de la Lúdica | |
| PROYECTO: diseño de estrategias pedagógicas en la prevención y control del sedentarismo en alumnas grado 10 de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta, de la ciudad de Montería | |
| RESPONSABLES: De Oro Paramo Gabriel Mauricio, Gómez Álvarez Hernando Alfonso, Sierra Julio Reyes Manuel | |
| Fecha: 8 de marzo de 2016 | Grupo Observado: Grado 10 |
| Lugar: I. E. Policarpa Salavarrieta | Duración: 2 horas |
| Variable: Controlar los niveles de actividad física mínimo 30 minutos 3 veces en la semana. | Descripción de la observación: se dieron herramientas lúdicas y recreativas que le permiten a las estudiantes tener una base teórica-practica siendo esto un motivador a incrementar su actividad física. |
| Aspectos positivos | Aspectos negativos |
| Interés de los estudiantes por mejorar su condición física. | Poco conocimiento sobre el autocuidado y la importancia de los buenos hábitos para conservar la salud y prevenir el sedentarismo. |

Comentarios: obtener las bases de ejercicios físicos y de actividades lúdicas para mejorar la rutina de la semana.

Conclusiones: los estudiantes quedaron preparados para organizar su rutina técnicamente teniendo en cuenta las repeticiones, las tandas, la intensidad y duración.

Fuente: elaboración propia

A continuación la tabla 16 muestra el taller N° 5 - Interés y motivación por la práctica de la educación física recreación y deporte.

Tabla 16. Taller N° 5 - Interés y motivación por la práctica de la educación física recreación y deporte.

| | | |
|--|---------------------------|--|
| TALLER N° 5 | | |
| INTERÉS Y MOTIVACIÓN POR LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA | | |
| RECREACIÓN Y DEPORTE. | | |
| FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES | | |
| Especialización en Pedagogía de la Lúdica | | |
| PROYECTO: diseño de estrategias pedagógicas en la prevención y control del sedentarismo en alumnas grado 10 de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta, de la ciudad de Montería | | |
| RESPONSABLES: De Oro Paramo Gabriel Mauricio, Gómez Álvarez Hernando Alfonso, Sierra Julio Reyes Manuel | | |
| Fecha: 14 de abril 2016 | Grupo Observado: Grado 10 | |
| Lugar: I. E. Policarpa Salavarrieta | Duración: 2 horas | |
| Objetivo: Motivar a los estudiantes de grado 10 para que participen activamente en las actividades físicas, recreativas y deportivas | | |
| ACTIVIDAD | | |
| 1ra. Parte: Se realizaron charlas formativas sobre: involucrar activamente al estudiante en las actividades físicas, recreación y deporte | | |
| 2da parte: Taller de como sugerencias de los estudiantes realizaremos una parte propuestas por ellos mismos. | | |
| 3da.Parte: Basado en las prácticas | | |
| Recursos: proyector, parlantes, computador, pitos, ula ula, balones, colchonetas, bastones. | | |

Evaluación: Se realizará durante la actividad teniendo en cuenta el trabajo, su participación y análisis por medio de la siguiente tabla de valoración por criterios.

| Valoración por criterios | | | |
|---------------------------------|-----------|-----------|--------------------|
| Conducta observada | Si | No | Comentarios |
| Captaron el mensaje del | | | |
| Realizaron | | | |
| Hicieron | | | |
| Expresaron | | | |

Fuente: elaboración propia

A continuación en la tabla 17 se muestra el diario de campo del Taller N° 5 - Interés y motivación por la práctica de la educación física recreación y deporte.

Tabla 17. Diario de campo del Taller N° 5 - Interés y motivación por la práctica de la educación física recreación y deporte.

| DIARIO DE CAMPO | |
|---|--|
| TALLER N° 5 | |
| INTERÉS Y MOTIVACIÓN POR LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA | |
| RECREACIÓN Y DEPORTE. | |
| FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES | |
| Especialización en Pedagogía de la Lúdica | |
| PROYECTO: diseño de estrategias pedagógicas en la prevención y control del sedentarismo en alumnas grado 10 de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta, de la ciudad de Montería | |
| RESPONSABLES: De Oro Paramo Gabriel Mauricio, Gómez Álvarez Hernando Alfonso, Sierra Julio Reyes Manuel | |
| Fecha: 14 de abril de 2016 | Grupo Observado: Grado 10 |
| Lugar: I. E. Policarpa Salavarrieta | Duración: 2 horas |
| Variable: Estimular y motivar a los estudiantes para que participen activamente en diferentes eventos deportivos y recreativos | Descripción de la observación: se observó el incremento en la participación en los diferentes torneos internos y los inter colegiados SUPERATE y programas de jornadas complementarias. |
| Aspectos positivos | Aspectos negativos |
| Interés de la participación en los diferentes eventos. | Pocos espacios locativos en la institución que permitan la participación masiva de los estudiantes. |

Comentarios: con los talleres aplicados se observó una mayor conciencia de parte de los alumnos de la importancia de la práctica deportiva, actividad física y deportiva.

CONCLUSIONES: el deporte y la recreación cuando se motiva, organiza y planea le permite a las comunidades participar y de esta manera mejorar calidad su de vida.

Fuente: elaboración propia

Capítulo 5.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Los humanos somos seres que desde que nacemos poseemos grandes potenciales creativos y en la edad de preescolar, es donde se debe aprovechar al máximo el potencial de aprendizaje que los niños tienen; ya que están motivados por su sed de aprender, lo cual da espacio al desarrollo y fortalecimiento de su dimensión cognitiva y su psicomotricidad, de ahí parte la importancia que hemos querido darle a esta propuesta; con la cual se pretende brindar a los estudiantes herramientas para seguir su propio viaje en la vía del aprendizaje, a través de procesos para mejorar el nivel de vida.

El sedentarismo es uno de las más graves conductas contemporáneas, que se relaciona con el ocio, el confort, la tecnología y los nuevos niveles y condiciones de vida.

Operación Mover es una propuesta educativa transversal con tiempos específicos, para ser aplicado con los estudiantes de décimo grado, como actividades complementarias y lúdicas.

Se busca que desde la educación física se generen actividades y estrategias lúdicas y deportivas con el fin de fomentar nuevas actitudes de vida.

Con lo realizado en la investigación se recomienda al colegio ampliar los talleres y actividades con la vinculación progresiva de toda la comunidad educativa, además crear espacios que propicien y estimulen la realización de actividades físicas que ayuden a disminuir la gran cantidad de personas sedentarias que actualmente tiene el colegio.

Referencias Bibliográficas

- Angel, L. F. (2014). *El sedentarismo en el IDPAC*. Recuperado el 2016, de
200.93.163.76:8080/moodledata/422/moddata/.../sedentarismo_1.docx
- Bolaños, D. (2007). *El problema del sedentarismo en la Vereda La Castellana del Municipio de Villagarzón*. Fundación Universitaria los Libertadores.
- Comision mujer y deporte España. Comité Olímpico Español. (25 de Julio de 2005).
Sedentarismo es sinonimo de deterioro. Recuperado el 2016, de
http://www.mujerydeporte.org/articulos/ver_articulo.asp?Id_noticia=21&Titulo_not=Sedentarismo+es+sin%F3nimo+de+deterioro
- Guia educativa. (2016). *IE Policarpa Salavarrieta*. Recuperado el 2016, de <http://guia-cordoba.educacionencolombia.com.co/aceleracion-del-aprendizaje/INSTITUCION-EDUCATIVA-POLICARPA-SALAVARRIETA-monteria-cordoba-i991.htm>
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, P. (1997). *Metodología de la Investigación*. MacGrawHill.
- Jimenez, C. y. (2014). *Recreacion ludica y juego*. Recuperado el 2016, de
http://www.ludicacolombia.com/recreacion_ludica_y_juego.html
- Medina, K. (2010). *Propuesta de un proyecto para la disminucion del sedentarismo basada en la practica de actividades deportivas en edades de 20 a 25 años en la Parroquia de Boconó*. Recuperado el 2016, de Esdeoirtes.com Unidad Educativa Jose Trinidad

- Colmenares, Boconó. Venezuela: <http://www.efdeportes.com/efd150/proyecto-para-la-disminucion-del-sedentarismo.htm>
- MEN. (1994). *Ley general de educación*. Bogotá.
- MEN. (2000). *Lineamientos curriculares*. Cooperativa magisterio.
- Ministerio de Educación Nacional. (2003). *Serie lineamientos curriculares*. Recuperado el 2016, de Educación física, recreación y deporte: http://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf
- Pintanel, M., & Capdevila, L. (1999). Una intervención motivacional para pasar del sedentarismo a la actividad física en mujeres universitarias. *Revista de psicología del deporte*, 8(1), 53-66.
- Postic y Ketele. (1988). *La observación como proceso*. Mexico: McGraw Hill.
- Ramirez, L. (2011). *Colegio Marco Antonio Carreño Silva*. Recuperado el 2016, de Área de educación física : <http://edufisica.jimdo.com/grados-2011/ed-fisica-en-el-mundo/>
- Rosario, P. (2001). *Autorregulación de aprendizaje, una propuesta*. Minho, Brasil: Tesis doctoral. Recuperado el 2015, de Tesis doctoral. Universidad de Minho, Brasil.
- Salud y Bienestar Mexico. (2014). *Salud y bienestar*. Recuperado el 2016, de http://saludybienestar.mex.tl/213698_Salud-Deportiva.html
- Tovar, G., Gutiérrez, J., Ibáñez, M., & Felipe, L. (2008). Sobrepeso, inactividad física y baja condición física en un colegio de Bogotá, Colombia. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 58(3), 265-273.

- UDS, C. d. (2011). *Uds, c. D. I., & carlos-cojedePropuesta de prescripción de ejercicios para la población sedentaria de la universidad deportiva del sur*. San Carlos.
- Varela, M., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L., & Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia:. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277.
- Vidarte, J., Vélez, C., & José, P. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. *Revista salud publica*, 14(3), 417-428.
- Yañez, C. (2015). *Tendencia. Lanzan campaña para luchar contra el sedentarismo*. Recuperado el 2016, de Chile: <http://www.latercera.com/noticia/tendencias/2015/06/659-632394-9-lanzan-campana-para-luchar-contra-el-sedentarismo.shtml>

ANEXOS

Anexo 1. Cronograma

A continuación la tabla 18 muestra el cronograma de actividades

Tabla 18. Cronograma de actividades.

| Actividades | Día y fecha | Lugar | Medios | Participantes | Organización | Responsables |
|--------------------|-------------|-----------|------------|---------------|--------------|--------------|
| Taller 1 | | colegio | Lápiz y | 87 | Una | Gabriel |
| Ponernos | | | Papel | estudiantes | sección | Mauricio de |
| en | | | | 10 | por día | Oro |
| movimient | | | | profesores | | Hernando |
| o | | | | 30 padres | | Gómez |
| | | | | | | Reyes Sierra |
| | (Todos | Cancha | Silbato | 87 | | Gabriel de |
| Taller 2 | Los | Múltiple | Balones | estudiantes | Por | Oro |
| Ejercitació | Lunes de | y Campo | red | 10 | equipos | Hernando |
| n física | cada | de Fútbol | Tabla de | profesores | | Gómez |
| | semana | | anotacione | 30 padres | | Reyes Sierra |
| | | | s | | | Gabriel de |
| | | | | | | Oro |
| | | | Hidratació | | | Hernando |
| | | | n | | | Gómez |

| | | | | | | |
|-------------------|---------|-----------|------------|-------------|---------|--------------|
| | | | | | | Reyes Sierra |
| | Todos | Cancha | Cal | | Por | Gabriel de |
| Taller 3 | Los | Múltiple | balones | 87 | Equipos | Oro |
| Mas | Martes | y Campo | silbato | estudiantes | | Hernando |
| ejercicios | de cada | de Fútbol | Tabla de | 10 | | Gómez |
| físicos | semana | | anotacione | profesores | | Reyes Sierra |
| | | | s | 30 padres | | |
| | | | Hidratació | | | |
| | | | n | | | |

Fuente: elaboración propia

Anexo 2. Aplicación de encuestas al grupo de estudiantes de grado 10 de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta.

A continuación la imagen 2 y 3 muestran la aplicación de encuestas al grupo de estudiantes

Imagen 2. Aplicación de encuestas.



Fuente: elaboración propia (2015)

Imagen 3. Aplicación de encuestas.



Fuente: elaboración propia (2015)

Anexo 4. Aplicación de actividades pedagógicas para combatir el sedentarismo en la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta.

A continuación las imágenes 4, 5 y 6 muestran actividades para combatir el sedentarismo

Imagen 4. Actividad N° 1 para combatir el sedentarismo.



Fuente: elaboración propia (2015)

Imagen 5. Actividad N° 2 para combatir el sedentarismo



Fuente: elaboración propia (2015)

Imagen 6. Actividad N°3 para combatir el sedentarismo



Fuente: elaboración propia (2015)